

	LUNEDÌ'		MARTEDÌ'		MERCOLEDÌ'		GIOVEDÌ'		VENERDÌ'		SABATO			
	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS		
9.00	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT		9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT				
			9,30 - 10,25 REFORMER			9,30 - 10,20 PERSONAL WORKOUT			9,30 - 10,25 REFORMER		9,30 - 10,25 REFORMER		Tutte le lezioni sono di 50 minuti.	
10.00		10,00 - 10,50 POSTURALE		10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT	10,00 - 10,50 REFORMER			10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT		10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT				
			10,30 - 11,25 REFORMER			10,30 - 11,20 PERSONAL WORKOUT			10,30 - 11,25 REFORMER		10,30 - 11,25 REFORMER		Richiedi la tua consulenza iniziale gratuita per guidarti nella scelta dell'attività più adatta.	
11.00		11,00 - 11,50 PERSONAL WORKOUT		11,00 - 11,50 POSTURALE				11,00 - 11,50 POSTURALE						
12.00														
	12,45 - 13,35 REFORMER			12,45 - 13,35 PILATES MATWORK	12,45 - 13,35 REFORMER	12,40 - 13,30 PERSONAL WORKOUT	12,45 - 13,35 REFORMER		12,30 - 13,20 REFORMER	12,40 - 13,30 PERSONAL WORKOUT			Nuovi orari su richiesta	
13.00		13,00 - 13,50 PERSONAL WORKOUT						13,00 - 13,50 PERSONAL WORKOUT						
	13,45 - 14,35 REFORMER			13,45 - 14,35 PILATES MATWORK	13,45 - 14,35 REFORMER	13,40 - 14,30 PERSONAL WORKOUT	13,45 - 14,35 REFORMER		13,30 - 14,20 REFORMER	13,40 - 14,30 PERSONAL WORKOUT				
14.00		14,00 - 14,50 PERSONAL WORKOUT						14,00 - 14,50 PERSONAL WORKOUT					Versione del 26/11/2025	
15.00						15,00 - 15,50 PERSONAL WORKOUT							Prezzo a Lezione: a partire da € 20. Abbonamenti Bimestrali - Quadrimestrali	
16.00														
	16,30 - 17,20 REFORMER													
17.00		17,00 - 17,50 PERSONAL WORKOUT	17,00 - 17,50 REFORMER			17,00 - 17,50 PILATES MATWORK	17,00 - 17,50 REFORMER	17,15 - 18,05 PERSONAL WORKOUT	17,15 - 18,05 REFORMER					
	17,30 - 18,20 REFORMER			17,30 - 18,20 PERSONAL WORKOUT	17,30 - 18,20 REFORMER								LEGENDA	
18.00		18,00 - 18,50 PERSONAL WORKOUT	18,00 - 18,50 REFORMER			18,00 - 18,50 PILATES MATWORK	18,00 - 18,50 REFORMER	18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,15 - 19,05 REFORMER					
	18,30 - 19,20 REFORMER			18,30 - 19,20 PERSONAL WORKOUT	18,30 - 19,20 REFORMER									
19.00		19,00 - 19,50 PERSONAL WORKOUT	19,00 - 19,50 REFORMER				19,00 - 19,50 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,15 - 20,05 REFORMER					
					19,30 - 20,20 REFORMER									
20.00			20,00 - 20,50 REFORMER				20,00 - 20,50 REFORMER		20,15 - 21,05 REFORMER					
21.00													PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare	

Stagione 2025-26:

ATTIVITA' 2025 - 2026	ANNUALE 01/09/2025 - 14/06/2026			ESTIVO dal 15/06/2026
	AUTUNNALE 01/09/2025 - 01/02/2026		PRIMAVERILE 02/02/2026 - 14/06/2026	ESTIVO dal 15/06/2026
	BIMESTRE 1 01/09/2025 - 09/11/2025	BIMESTRE 2 10/11/2025 - 01/02/2026	BIMESTRE 3 02/02/2026 - 05/04/2026	BIMESTRE 4 06/04/2026 - 14/06/2026

CHIUSURE PER FESTIVITA' (non conteggiate):

Sabato 1 Novembre – Lunedì 8 Dicembre - da Lunedì 22 Dicembre a Martedì 6 Gennaio compresi - Da Sabato 4 Aprile a Lunedì 6 Aprile compresi - Sabato 25 Aprile – Venerdì 1 Maggio - Martedì 2 Giugno

Consulenza BENESSERE:

E' gratuita, richiedila per iniziare al meglio il tuo percorso verso il benessere.

Per informazioni:

www.palestredelbenessere.it

CONTATTACI:

Whatsapp. 3292383230

spaziodinamica@gmail.com

Sede corsi: Via Napoli 5, Carate Brianza MB

Via Cesare Correnti 24/a, Seregno MB

Società Sportiva Dilettantistica Dinamica Acquaclub srl, Sede legale: Via Don Longoni 7, Seregno MB 20831

P.IVA e CF: 09424520964 – Cap. Sociale i.v. 10'000,00 – Iscritta alla CCIAA di Monza

Affiliata ASI: LOM-MB0358 – Affiliata FIN: LOM-194451 – Iscritta RASD

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

STAGIONE 2025-26

SpazioD carate

